



Praxis für **TRAGER®**

Körper-und  
Bewegungswahrnehmung

**Susanne Huth**

Saarbrückerstr. 78  
66130 Saarbrücken

Tel. 0681-390 64 58  
[www.susanne-huth.com](http://www.susanne-huth.com)

# TRAGER® Intro

## Einführungsworkshop in die TRAGER-Methode

Wir lernen die **Grundprinzipien** von TRAGER kennen: „Wie bewege ich mich freier, leichter und müheloser ?

Wir spielen mit **Mentastics** ( Fühlen-Wahrnehmen-Ankommen durch einfache ,formlose, leichte Bewegungen, die geleitet werden durch innere Bilder).

Wir erforschen **Berührungsqualitäten**

**Demonstration der Tischarbeit**

**Ausprobieren** kleinerer spezifischer Bewegungsabläufe mit Partner am Tisch

Der Workshop ist besonders geeignet für alle Menschen mit therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen, möchte aber auch grundsätzlich alle Menschen ansprechen, die lernen möchten, ihren eigenen Körper genauer zu spüren oder die sich einfach freier fühlen und beweglicher sein möchten.

Der Workshop dient auch als Grundlage und Entscheidungshilfe , wenn Interesse an einem Level1 Seminar zur Ausbildung als TRAGER-PraktikerIn besteht.

**Samstag,02. Oktober 2021**

**10:30 bis 16:30 Uhr** (Mittagspause ca 1h)

**Kosten:**

**100,-€** (incl.19% MwSt.)

**Anmeldung:**

[trager@susanne-huth.com](mailto:trager@susanne-huth.com)